



JULIA Y LOS
ALIMENTOS
TRAMPOSOS

Un cuento sobre diabetes

Autores:

Antonio Puig, pediatra del grupo sanitario Ribera.

Angélica Alarcón, Directora de Comunicación, Márketing y RSC del grupo sanitario Ribera.

Davinia Guilló, Subdirectora de Comunicación, Márketing y RSC del grupo sanitario Ribera.

Edelweiss Villa, Responsable de Comunicación del Hospital Universitario del Vinalopó (Ribera).

Diseño y Dirección de Arte: Víctor Hernández, Responsable de Diseño Gráfico del grupo sanitario Ribera.

Ilustración: Jerónimo Muñoz. Instagram: @therealsors

Colaboradores:

Manuel Lledó, enfermero del grupo sanitario Ribera.

Paqui Puerta, Adjunta a Dirección de Atención Primaria del Departamento de Salud de Vinalopó (Ribera).

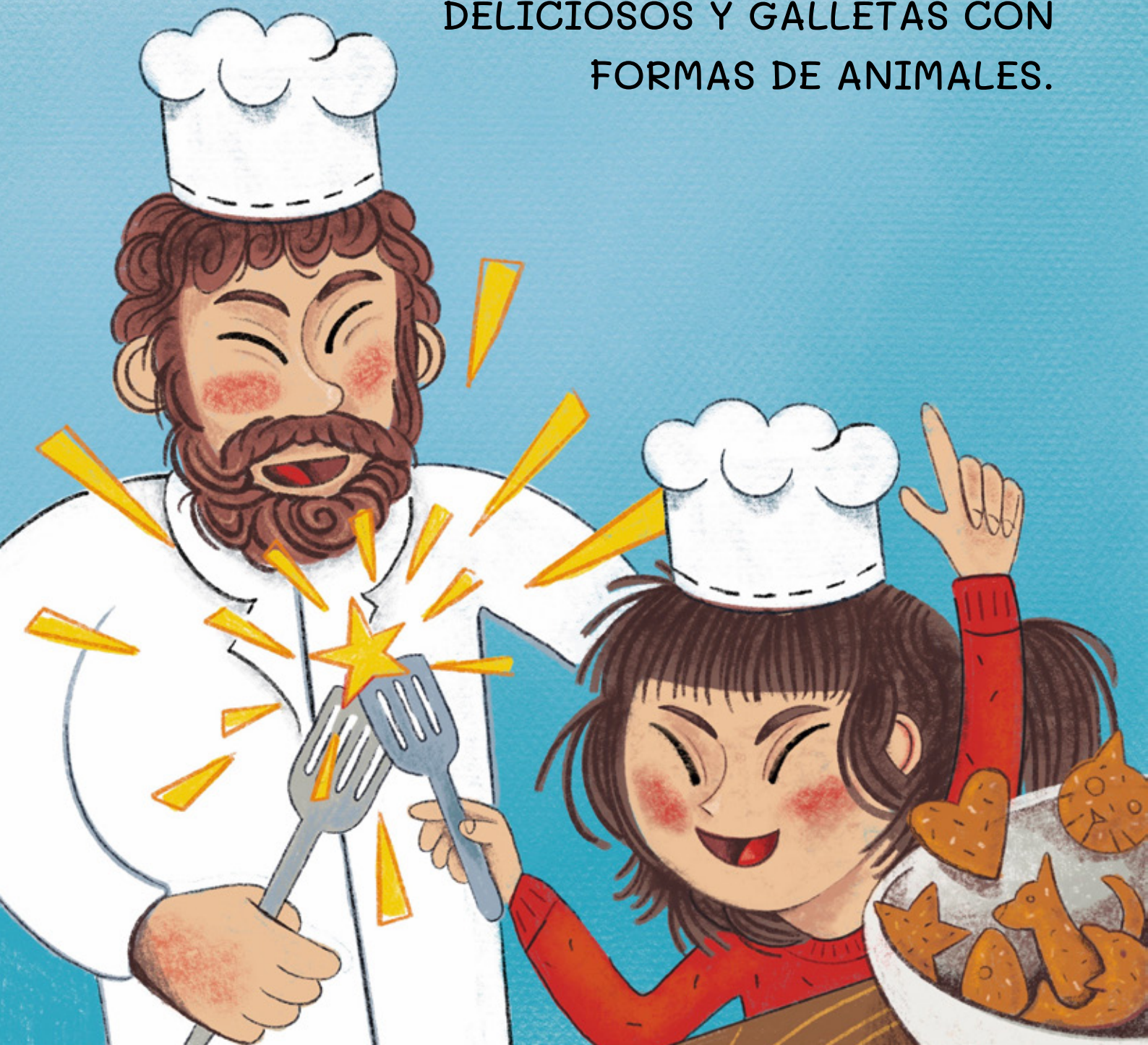


JULIA Y LOS
ALIMENTOS
TRAMPOSOS

Un cuento sobre diabetes

JULIA TIENE CINCO AÑOS Y
TIENE CLARO QUE DE MAYOR
QUIERE SER COCINERA.

LE ENCANTA AYUDAR A PAPÁ A
PREPARAR LA COMIDA, PROBAR
SABORES, MEZCLAR SALSAS
DE COLORES, HACER POSTRES
DELICIOSOS Y GALLETAS CON
FORMAS DE ANIMALES.





PERO HA DESCUBIERTO ALGO. CADA VEZ QUE COME COSAS CON MUCHO **AZÚCAR**, SE PONE MALITA. LOS MÉDICOS LE HAN DICHO QUE TIENE **DIABETES** Y QUE HAY ALGUNOS ALIMENTOS QUE TIENEN BUENA PINTA Y SON MUY SABROSOS, PERO ES MEJOR NO COMERLOS.

TAMBIÉN LE HAN EXPLICADO QUE HAY **OTROS QUE SÍ PUEDE TOMAR**, PERO SIN PASARSE.

HOY SE HA LEVANTADO CONTENTA PARA
DESAYUNAR. SE HA TOMADO EL VASO DE LECHE
DE UN TRAGO PORQUE TENÍA MUCHA SED
Y HA VISTO UN PAQUETE DE LAS GALLETAS
PREFERIDAS DE SU HERMANO EN LA MESA.
JULIA NO HA PODIDO RESISTIRSE Y SE HA
TOMADO CINCO ¡ÑAMM!



DE REPENTE SE HA ENCONTRADO MAL.
¡OH NOOOO! ¿TENDRÁ MUCHO AZÚCAR LAS
GALLETAS?, PENSÓ.

JULIA NO SABÍA QUE HAY ALGUNOS
ALIMENTOS TRAMPOSOS QUE TIENEN BUENA
PINTA, SON MUY SABROSOS PERO QUE
SERÍA MEJOR NO COMER.



- JULIA, CARIÑO, VOY A CONTARTE UN SECRETO.
LE DIJO SU MAMÁ.

HAY MUCHOS ALIMENTOS QUE TIENEN **AZÚCAR** Y NOS AYUDAN A CRECER CON ENERGÍA. PERO HAY OTROS QUE TIENEN **DEMASIADO** Y HAY QUE LLEVAR CUIDADO CON ELLOS.

¡EL TRUCO ESTÁ EN SABER DIFERENCIARLOS!
POR EJEMPLO, LOS CROISSANT DE CHOCOLATE O LOS PASTELES SUELEN HACER TRAMPAS. ES MEJOR COMER **ALIMENTOS DE LA FAMILIA GUAY**, COMO LAS FRUTAS, QUE SIEMPRE DICEN LA VERDAD.



ANTES DE SALIR DE CASA PARA IR AL COLE JULIA COGIÓ SU MOCHILA Y DENTRO METIÓ UN **CUADERNO**. EN ÉL TENÍA APUNTADO LOS ALIMENTOS QUE PERTENECEN A LA FAMILIA DE LOS **TRAMPOSOS** Y LOS QUE SON DE LA FAMILIA **GUAY**.

DE CAMINO PENSÓ UN PLAN: DESCUBRIR QUÉ ALIMENTOS TRAMPA LLEVAN AL COLE SUS AMIGOS Y PODER AVISARLES PARA QUE NO SE PONGAN MALITOS SI LOS COMEN.



ES LA HORA DEL RECREO EN EL COLE Y
JULIA ALMUERZA CON SUS AMIGOS.



SE SENTÓ CON ALEX Y PEDRO, ABRIÓ SU CUADERNO Y MIRÓ FIJAMENTE LO QUE HABÍAN TRAÍDO PARA ALMORZAR.

- MUY BIEN ALEX, TIENES UNA **MANZANA** Y UN **PLÁTANO**, TUS ALIMENTOS SON DE LA **FAMILIA GUAY**.

- PEDRO, TU LLEVAS UN **BOLLO DE CHOCOLATE**, ¿SABES QUE ES UN **ALIMENTO TRAMPA**?



POR LA TARDE, DESPUÉS DE CLASE DE INGLÉS,
SU ABUELITA VA A RECOGERLA CON LA
MERIENDA. AL ABRIR LA BOLSA, JULIA SACA
SU CUADERNO.

**- ¡ABUELA, ERES LA MEJOR POR TRAERME
LA MERIENDA! PERO LA PRÓXIMA VEZ NO ME
TRAIGAS UN ZUMO, PARECE GUAY PERO NO LO ES.
ES DE LA FAMILIA DE LOS TRAMPOSOS.**



JULIA LLEGÓ A CASA CON MUCHA HAMBRE, DESPUÉS DE TODO EL DÍA INVESTIGANDO ALIMENTOS.

AYUDÓ A PONER RÁPIDAMENTE LA MESA Y ANTES DE CENAR SU PLATO DE POLLO CON VERDURAS ABRIÓ SU CUADERNO. ¡PERFECTO! ¡ESTA COMIDA ES GUAY!



DESPUÉS DE TODO EL DÍA APRENDIENDO Y AYUDANDO A SUS AMIGOS A COMER BIEN, JULIA ESTÁ CANSADA.

SE PONE EL PIJAMA, SE LAVA LOS DIENTES Y AL ACOSTARSE EN LA CAMA LE CUENTA A SU MAMÁ:

- MAMÁ, HOY HA SIDO UN DÍA ESPECIAL. **¡HE AYUDADO A MIS AMIGOS DEL COLE A DESCUBRIR ALIMENTOS TRAMPOSOS! CUANDO SEA MAYOR SERÉ LA MEJOR COCINERA, PORQUE SABRÉ HACER COMIDA GUAY, SIN TRAMPAS.**

- ¡QUÉ BIEN! DIJO SU MAMÁ. SABER ELEGIR LOS MEJORES ALIMENTOS NO ES FÁCIL. SOLO LOS NIÑOS ESPECIALES LO SABEN HACER. ¿SERÁ QUE TIENES SUPERPODERES?



JULIA CERRÓ LOS OJOS Y SE DURMIÓ. EN SU SUEÑO LLEVABA UN **GORRO DE COCINA**, UNA **CAPA** Y UNA **MÁSCARA**.

EN UNA MANO SU **CUADERNO MÁGICO** Y DE LA OTRA LE SALÍAN UNOS RAYOS QUE DESTRUÍAN A LOS ALIMENTOS DE LA **FAMILIA DE LOS TRAMPOSOS**.

NINGÚN ALIMENTO MALO PODRÍA ESCAPAR. SE HABÍA CONVERTIDO EN UNA **COCINERA CON SUPERPODERES**. LOS ALIMENTOS TRAMPOSOS NUNCA ENGAÑARÁN MÁS NI A ELLA NI A SUS AMIGOS.

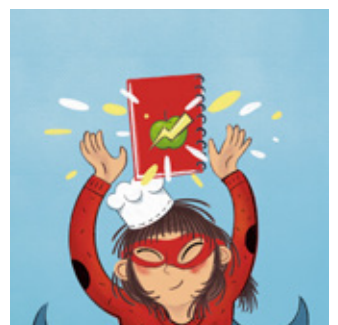
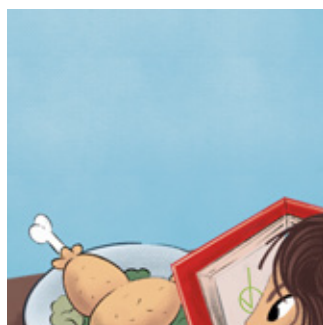
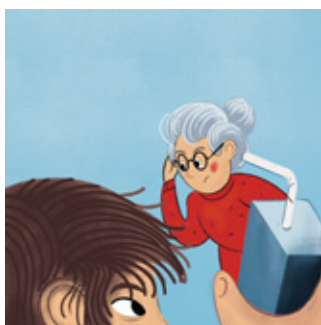
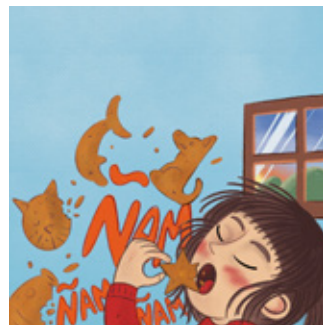


Un cuento para niños y niñas con diabetes.
A través de las aventuras de Julia aprenderán que hay
alimentos que son buenos para su salud y otros no tan buenos.

Un libro para compartir con tus hijos.

¡Diviértete con los alimentos!

Ideal para niños de 5 a 10 años.



 ribera